

Centro Social de Aguim apresenta "Dança Como Podes!"

No âmbito do plano de ação da Rede Social de Anadia, o Centro Social e Cultural de Nossa Senhora do Ó de Aguim apresentou, no passado dia 25 de setembro, no auditório do Museu do Vinho Bairrada, uma boa prática institucional que está a dinamizar com os seniores da Instituição.

Denominada de "Dança Como Podes!", a atividade surgiu da vontade de duas técnicas, a animadora e a fisioterapeuta, em promover um momento de descontração e convívio. Esta atividade traz benefícios sociais, cognitivos, emocionais e físicos aos utentes, pois, a dança e a música são promotoras de um envelhecimento mais ativo.

As técnicas testemunharam que a atividade tem trazido imensos benefícios para os idosos, já que "é bastante prazerosa e até os menos recetivos às atividades propostas e com maiores dependências participam de forma ativa".

